

TIGHT BINDING

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_200683

UNIVERSAL
LIBRARY

OUP—552—7-7-66—10,000

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. **K613**
8928

Accession No. **K655**

Author

Title **ಸೂರ್ಯಭೇದನ**

This book should be returned on or before the date
last marked below.

ಓಂ

ಸೂರ್ಯಭೇದನ'

ವ್ಯಾಯಾಮ

(ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ಬಲವರ್ಧಕ
ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿ)

ಲೆ ಟಿ ಖ ಕ

ಶ್ರೀಪಾದ ದಾಮೋದರ ಸಾತಬಳೇಕರ್‌ರವರು

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮಂಡಲ, ಔಂಧ್ರ (ಸತಾರಾ ಜಿಲ್ಲಾ)

ಬೆಂಗಳೂರು

ವೆ. ಬಿ. ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ಅಂಡ್ ಸನ್ಸ್,

ಎಂ. ಬಿ. ಡಿ. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ವರ್ಕ್ಸ್

1929 .

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ

ನಾಥಸ್ವಾಮಿಗಳು ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನೋಡಬೇಕಾದ ಅಂಶವು ಉತ್ತರ
ಜಿಲ್ಲೆಯವರಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಏಕೀಕರಣ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣಿಯಾಮಗಳು
ವಿವರಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಪ್ರಾಣಿಯಾಮದ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು
ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು ಕಾಣಿಸುವ ಕಷ್ಟವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದುವ
ಳಿಂದ ಇಂತಹ ಜನರಿಗಾಗಿ ಮಹಾತ್ಮರಾದ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ನೋಡಬೇಕಾದ
ಪ್ರಾಣಿಯಾಮವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಿಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಾನಿರಾರು
ಜನರು ಪರಿಚಿತರಿದ್ದಾರೆ. ಆದಕಾರಣ ಮಾರಕರು ಇದನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದಕ್ಕೆ
ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಇಷ್ಟಾರ್ಥವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪುರುಷಾರ್ಥದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನ್ಯಾಯ, ದೇವರಕ್ತಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ
ಜೀವನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ
ವಾಗಿದೆ. ಪುರುಷಾರ್ಥವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ತ
ಸಿದ್ಧಿಗಳೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಮಂಡಲ, { ತ್ರಿಪಾದ ದಾಮೋದರ ಸಾತಬಳ್ಳೇಕರ
ಸತಾರಾ ಟೆಂಥಾ ಜಿಲ್ಲಾ,



ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮ

(ಒಂದನೆಯ ವಿಧಾನ)

ಅಪ್ಪಾಂಗ ಪ್ರಾಣಪಾತಾಸನ

ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಶ್ರೇಷ್ಠಾಂಶವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿದೆ. ಶರೀರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಹತ್ವವು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ “ಸೂರ್ಯಚಕ್ರ” ವಿದೆ. ಅದು ನಾಭಿಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಪೃಷ್ಠವಂಶದಲ್ಲಿದೆ. ಉದರಕೋಶ. ಪಾಚಿಕಾವಯವಗಳು, ಯಕೃತ್ತು, ಪ್ಲೀಹ, ಕರಳುಗಳ ಭಾಗ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಅಧೀನವಾಗಿವೆ. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಈ ಚಕ್ರದ ಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವನೋ ಅವನ ಶರೀರವು ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೇ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ “ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ”ವು ಆರೋಗ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಾಧಕವಾದುದೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು. ಪರಂತು ಸರ್ವರೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಸಿದ್ಧಿಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿಲ್ಲ ; ಏಕೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನ್ನಪಾನಗಳ ಪಥ್ಯವೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನವೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ವಿಶೇಷ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಕಾರ್ಯವು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಯಾರು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸ್ವರೂಪವೂ, ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ರೀತಿಯೂ ಈ ಕೆಳಗೆ ಉದಾಹರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇದನ್ನು ತೀಘ್ರವಾಗಿಯೂ ಕ್ರಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

(೧) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



ನಿಂತುಕೊಂಡು ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಹೇಗೆ ಪ್ರಣಾಮಮಾಡುವೆವೋ ಹಾಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಣಾಮಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದರಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವು. ಸಮಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮಹತ್ವವು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನಾವು ಸಮಸೂತ್ರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡಿರುವೆವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ಗೋಡೆಯಕಡೆಗೆ ಬೆನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ನಿಂತುಕೊಂಡಿರುವಾಗ, ಮಸ್ತಕದ ಹಿಂಭಾಗ, ಬೆನ್ನು, ಪೃಷ್ಠಭಾಗ, ಮೀನಖಂಡದ ಹಿಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಹಿಂಭಾಗ, ಇವು ಒಂದೇಸಮನಾಗಿ ಗೋಡೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರುವುದೇ ಗುರುತು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ದೀರ್ಘಭಾಗಗಳು ಗೋಡೆಗೆ ಒಂದೇಸಮನಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರುವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಮಸೂತ್ರಸ್ಥಿತಿಯೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ರೀತಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಸಮಸೂತ್ರಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವ, ನಡೆಯುವ, ಸುತ್ತುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಶರೀರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ “ ಸಮಂ ಕಾಯಶಿರೋಗ್ರೀವಂ ” ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದರ ತಾತ್ಪರ್ಯವು. ಯಾರು ಸಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಅಭ್ಯಸಿಸಿರುವರೋ ಅವರ ಪೃಷ್ಠವಂಶವು ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಮಜ್ಜಾತಂತು

ವಿನಲ್ಲಿ ಕದಾಪಿ (ಯಾವಾಗಲೂ) ರೋಗವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಜನರು ಬೆನ್ನನ್ನು ಬೊಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಕ್ರಮರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರ ಆಯುಸ್ಸೂ ಸಹ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ರೋಗಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಸಮಸೂತ್ರಸ್ಥಿತಿಯು ಮಹತ್ವವಾದುದೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಸಮಸೂತ್ರಸ್ಥಿತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅತ್ಯಂತಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಪಾಠಕರು ಇದನ್ನು ಮನನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

(೨) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ



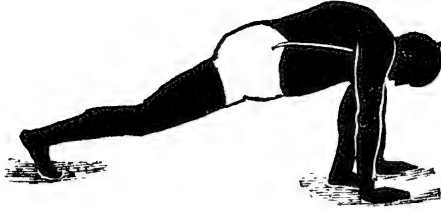
ತದನಂತರ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಮಂಡಿಗಳನ್ನೂ ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಸ್ತಗಳೂ ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಸರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಶಿರಸ್ಸೂ ಮತ್ತು ನಾಸಿಕವೂ ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ತಗಲಬೇಕು ಅಥವಾ ಮಂಡಿಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವು ಬಹು ಕಠಿಣವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿದಮೇರತು ಹಸ್ತವು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. ಪರಂತು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಪ್ರಸರಿಸಿ ಇಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸರ್ವದಾ ನೆನಸಿ ನೆಲ್ಲಬೇಕು.

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದುದಾಗಿದೆ. ಈರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಬಿಗಿತವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ತತ್ಪ್ರಯುಕ್ತ ಅಲ್ಲಿಯ ರಸನಾಡಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು, ಇವುಗಳ ಹಿಂಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಗಿತವುಂಟಾಗುವಕಾರಣ ಅಲ್ಲಿಯ ರಸನಾಡಿಗಳೂ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ಬಿಗಿತವುಂಟಾಗುವುದೋ ಆ ಸ್ಥಳದ ರಕ್ತವು ಮತ್ತೊಂದುಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಿಗಿತವು ನಿಂತೊಡನೆಯೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೊಸದಾದ ಶುದ್ಧರಕ್ತವು ಬಂದು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಶರೀರದ ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಿಗಿತವುಂಟಾಗುವುದೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಗೆ ಹೊಸರಕ್ತವು ಬಂದು ಸೇರಿ, ಆ ಭಾಗವನ್ನು ನಿರ್ದೋಷವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

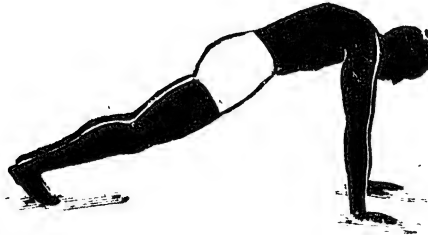
ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಕೃತ್ತು, ಸ್ನೇಹ, ಕರಳುಗಳ ಕೆಳಭಾಗ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ರೋಗಮುಕ್ತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉದರಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ವಾವಯವಗಳಿಗೂ ಇದು ಬಲಕಾರಿಯಾದುದು. ಆದಕಾರಣ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದರಕೋಶವು ಬೆನ್ನಿನಕಡೆಗೆ, ಎಂದರೆ, ಬೆನ್ನೆಲಬಿನಕಡೆಗೆ ಯಾವಾಗ ಆಕರ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವುದೋ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂರ್ಯ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಈರೀತಿ ಉದ್ದೀಪನವುಂಟಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣಶರೀರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಪುಷ್ಟಿಯೂ ಸಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉದರಕೋಶವು ದೋಷಮುಕ್ತವಾದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾವಯವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಮೇಲೆಹೇಳಿದ ವಿಧಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಧಿಕಾಧಿಕವಾಗಿ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

(೩) ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ



ಅನಂತರ “ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ” ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಕಾಲು ಎಷ್ಟುದೂರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದೋ ಅಷ್ಟುದೂರ ಅದನ್ನು ನೀಡಿ ಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಮೊದಲು ಹೇಗಿದ್ದವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಾಲು ಮಾತ್ರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು.

(೪) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



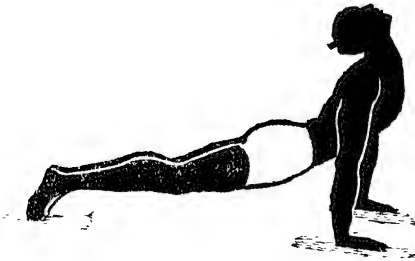
ತದನಂತರ “ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ” ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕ ಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿದರೆ ಈ ಆಸನವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ

(೫) ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ



ತರುವಾಯ “ ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ ” ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳು ಯಾವ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರುವವೋ ಆ ಆಸನಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರು. (1) ಎರಡು ವಾದಗಳು (2) ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳು (3) ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳು (4) ಎದೆ ಮತ್ತು (5) ಶಿರಸ್ಸಿನ ಭಾಗ, ಈ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯುಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಗೆ ಸರ್ವಥಾ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಕೂಡದು. ಅದಕಾರಣ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಎದೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಸರಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಅದು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಈ ರೀತಿ ವಿಧಿ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಲಾಭವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

(೬) ಸರ್ಪಾಸನ



ಅನಂತರ “ ಸರ್ಪಾಸನ ” ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಗರಯಾವು ತನ್ನ ಹೆಡೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಎದೀರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸರ್ಪಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ

ಹಸ್ತಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಶರೀರವೆಲ್ಲವೂ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟುದೂರ ಚಾಚಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟುದೂರ ಅದನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕು. ಎದೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟುದೂರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟುದೂರ ಚಾಚಿರಬೇಕು.

ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಈ ಸರ್ವಾಸನವು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳ ಆಸನವಾಗಿದೆ. ಇದರ ತತ್ವವೇನೆಂದರೆ, ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಹಸ್ತ ಸಾದಾಸನದಲ್ಲಿ (೨ ನೆಯ ಚಿತ್ರ) ಉದರಕೋಶದ ಕಡೆಗೆ ದೇಹವು ಬಾಗಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸರ್ವಾಸನದಲ್ಲಿ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ದೇಹವು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವರಸ್ಮರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಈ ವಕ್ರತೆಯು ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಪೃಷ್ಟ ವಂಶದ ಮೇರುವಂಡನದಲ್ಲಿರುವ ಮಣಿಗಳು ಪುಷ್ಟಿಗೊಂಡು ದೀಪಾರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನ ಬೆನ್ನಿನ ಬು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ದಿಂದ ಮೋಷಮುಕ್ತವಾಗುವುದೋ ಅಂತಹ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನೂರರಲ್ಲಿ 80 ರಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಸುತ್ತುವುರಿದಿಲ್ಲ. ಈ ಮೇರುವಂಡದ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಈ ಎರಡು ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವರಸ್ಮರ ವಿರುದ್ಧ ವಕ್ರತೆ ಗಳ ಮೂಲಕ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಪೃಷ್ಟವಂಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮೂಳೆಗಳು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಉಂಗುರಗಳ ಹಾಗೆ ತುಂಡು ತುಂಡುಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಾಪ್ರಸಾರವು ಮುಕ್ತಕದಿಂದ ಇಳಿದು ಗುದಪರಿಯಂತೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡೆರಡು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾಂಸ ಪಿಂಡವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಂಸ ಪಿಂಡ ಗಳಿಂದ ಮಜ್ಜಾತಂತುವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸರ್ವತ್ರ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಮಾಡಿದನೋಡಿದರೆ, ಈ ಮಾಂಸಪಿಂಡಗಳು ನಿರ್ದೋಷಗಳಾಗಿರು ವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಸರ್ವಾವಯವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗುವದೆಂಬುದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕೊಳ್ಳದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಡೆಯುವುದು ಮೊದಲಾದ ನೈವಹಾರ ಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ

ಭಾರವು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ. ಅದುದರಿಂದ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನದಿಂದ (2ನೆಯ ಚಿತ್ರ) ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸರ್ಪಾಸನದಿಂದ (6ನೆಯ ಚಿತ್ರ) ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಬಿಗಿತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತವು ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗುವ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರಂತು, ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಎಂದರೆ ಮೇಲೆಹೇಳಿದ ಎರಡು ಆಸನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮವಾಗಿ ಬಿಗಿತವುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ವಿಷಮಸ್ಥಿತಿಯು ದೂರವಾಗಿ ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿ ಮೇಲೆಹೇಳಿದ ಮಾಂಸಪಿಂಡಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಲನವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾರವು ವಿಶೇಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ವೈಷ್ಯವಂಶವನ್ನು ಸಮಸೂತ್ರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವದಾ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾದದ್ದು. ಅದುದರಿಂದ ಸಾತಕರು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನದಿಂದಲೂ ಯಾವ ಯಾವ ಅವಯವಗಳಮೇಲೆ ಎಂಥ ಎಂಥ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುವುವೆಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಮಾಡಿದರೆ, ಈ ಸರ್ಪಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿದನಂತರ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ರೀತ್ಯಾ ಪುನಃ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕೆಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ:—

- | | | | |
|------|------------------|------|------------|
| (7) | ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ | | 4ನೆಯ ಚಿತ್ರ |
| (8) | ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ | | 3ನೆಯ ,, |
| (9) | ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ | | 2ನೆಯ ,, |
| (10) | ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ | | 1ನೆಯ ,, |

ಎಂದರೆ, ಯಾವಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದನೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ 4 ನೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯವರೆಗೆ ಆಸನಗಳು ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟವೋ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಲೋಮಕ್ರಮ

ದಿಂದ 4ನೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ 1ನೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯವರೆಗೆ ಕ್ರಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡುನೇಳೆ ನಾಲ್ಕು ಆಸನಗಳೂ ಒಂದೊಂದುನೇಳೆ ಎರಡು ಆಸನಗಳೂ ಸೇರಿ ಹತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ “ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮ”ವನ್ನು ಒಂದಾವರ್ತಿ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಆರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಆಸನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಮೆಕಾಲ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲದೊಳಗಾಗಿ ಹತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಈ ಹತ್ತು ಆಸನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ “ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮ”ವನ್ನು ಒಂದುಸಲ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಂದು ಆವರ್ತನವೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿನಿಟ್ಟು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಆವರ್ತನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಹದಿನೈದು ಮಿನಿಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ 150 ಆವರ್ತನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಎರಡು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 1200 ಆವರ್ತನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ನಾವುಗಳು ಘಡಿಯಾರವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನಾಚರಿಸಿ, ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ರೀತಿ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ರೀತ್ಯಾ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಆ ಚಕ್ರವು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕಾಧಿಕವಾದ ಲಾಭಗಳು ಸ್ವಾನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಮೇಲೆ ನಾವು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವೆವೋ ಅದು ಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ನಿರೋಗಮನುಷ್ಯರಿಗಾಗಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಶಕ್ತರಾದ ಜನರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಉತ್ಸಾಹಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ತಮಗಿರುವ ದೇಹಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅಶಕ್ತರಾದವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನವನ್ನೂ ಒಂದೆರಡು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ

ಯೊಂದು ಆಸನದಲ್ಲಿಯೂ ವಿರಾಮವುಂಟಾಗಿ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ದಣುವೂ ಸಹ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳಾದವರು ಈ ರೀತಿ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಾಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಅಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲಗೂ, ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ವೇಗವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದೇ, ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ತನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಲಾಭವುಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಅರ್ಥ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಬಾಹ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಟಿಯುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾವಯವಗಳಿಗೂ ರಸನಾಡಿಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧನೆಯು ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಇತರ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಜನರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವೃಥಾವಾದುವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸೂರ್ಯಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಚಕ್ರವು ಉದ್ದೀಪ್ತವಾದರೆ, ಯಾವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಆಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ:—

ವಯಸ್ಸು	ನಿರ್ಬಲನು	ಸಾಧಾರಣನು	ಬಲಿಷ್ಠನು
8	12	25	50
12	25	50	100
16	50	100	500
25	100	300	1200
40	100	300	1000
50	50	300	600
60	50	200	400
70	40	100	300

ಈ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸತಕ್ಕದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅವತವರ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡತಕ್ಕದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದುದು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳ ಗತಿಯು ಅವನವನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಸಮೀಪವಿಲ್ಲರಬೇಕು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕವೇ ಸರ್ವದಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಾರದು ಬಿಡಲೂಬಾರದು. ಬಲಹೀನರಾದ ಮನುಷ್ಯರು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ದಣುವಿನಿಂದ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಆವಶ್ಯಕವೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಲೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೂ ಇರಬೇಕು. ಒಂದುಮಿನಿಟಿನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹತ್ತುವೇಳೆ ಆಚರಿಸಬಹುದಷ್ಟೆ. ಅಶಕ್ತರು ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಎರಡು ವೇಳೆಯೂ, ನಾಲ್ಕು ವೇಳೆಯೂ, ಐದು ವೇಳೆಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತ

ಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಹಾಕುವಾಗ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸರ್ವಾಸನವನ್ನು ಹಾಕುವಾಗ ಅದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಪುನಃ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡತಕ್ಕದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಎರಡುವೇಳೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆರಡುವೇಳೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡತಕ್ಕದ್ದು. ಸ್ವಲ್ಪದಿನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ತರುವಾಯ ಇದು ತಾಳಗತಿಯಂತೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ಕ್ರಮಶಃ ಆಸನಗಳೂ ಶ್ವಾಸಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳೂ ಹೊಂದಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆಯುವುವು. ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳೂ ಸಹ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಡಮೆ ಕ್ಲಪ್ತವಾದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬಲಿಷ್ಠರಾದವರೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿರುವವರೂ ಒಂದು ಮಿನಿಟಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹತ್ತುವೇಳೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೊಂದುವೇಳೆ ಬಿಡತಕ್ಕದ್ದು, ಎಂದರೆ

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಅರ್ಥ. ಆದರೆ ಬಲಿಷ್ಠರಾದವರು ನೂರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅವರು ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಎರಡುವೇಳೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಎರಡುವೇಳೆ ಅದನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಶಕ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಳೆಕೊಂಡು, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಿಡತಕ್ಕದ್ದು. ಇದು ತಾಳಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸುಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಇನ್ನು ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗತಕ್ಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದ ಫಲ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಹಸುವಿನಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ರೊಟ್ಟಿ ಮೊದಲಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಸುವಿನಹಾಲು ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಮ್ಮೆಯಹಾಲನ್ನೂ ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದೂಸಹ ದೊರೆಯದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಾದ ಸಾತ್ವಿಕ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರವರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಯೋಗ್ಯಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅಭಾವವಾದಲ್ಲಿ ಶರೀರಪುಷ್ಟಿಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗಲಾರದು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ದೋಷಗಳೂ, ಕರಳುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಾಧಿಗಳೂ, ಯಕೃತ್ತು

ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಹಗಳ ವಿಕಾರಗಳೂ, ಅತಿಸಾರವೂ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ರೋಗಗಳೂ, ಅರುಚಿ, ಮುಖದ ದುರ್ಗಂಧ, ದಂತರೋಗ, ಗಂಟಲರೋಗಗಳೂ, ತಲೆಯನೋವು, ತಲೆತಿರುಗುವುದು, ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಯ, ಶ್ವಾಸಖಾಸಾದಿ ಸಮಸ್ತರೋಗಗಳೂ ಎರಡುಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು.

ಒಂದುತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿಯೇ ಶರೀರಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬಾಹುಗಳ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ವಿಕಾಸವು, ಎರಡನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆರುತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆ, ಬಾಹು, ಬೆನ್ನು, ಜಂಘೆ, ಮಿನಖಂಡ, ಇವುಗಳು ಪುಷ್ಟಿಗೊಂಡು ಅಂದವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಾರ್ಧಕ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಯೌವ್ಯನದ ಉತ್ಸಾಹವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಅನುಭವದಮಾತಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಅತ್ಯುಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ನೂರಾರು ಜನಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದಕಾರಣ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪಾಠಕರೂ ಈ ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆಯನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ತಂದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲೆಂದು ಈ ಮೂಲಕ ನಿವೇದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲವು ಪ್ರಶಸ್ತವಾದುದು. ಸೂರ್ಯೋದಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ 8 ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ಅನುಷ್ಠಿಸಿದರೆ 1,200 ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇದರಿಂದ ಲಾಭವುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಾದಿಯಾಗಿ ಸರ್ವರೂ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ, ಶುದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ರಮಣೀಯವಾದ ಒಂದು ಸ್ಥಾನವಿರಬೇಕು. ಯಾವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾತಕಾಲದ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಸರಿಸುವುದೋ ಅಂತಹ ಸ್ಥಾನವು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದುದು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಪ್ರಸರಿಸಿರುವಾಗ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಧಿಕ

ಪಾದ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಾನವು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು ; ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ವಾಯುವು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಉಪಾಸನೆಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾತ್ರವಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅನ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳಿರಕೂಡದು.

ಮಾನವನ ಅವಸ್ಥಾಂತರಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲಾ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಪಾಠಕರು ಇದರಿಂದ ಪರಮಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಲೆಂದು ಆಸಿಸುತ್ತೇವೆ.

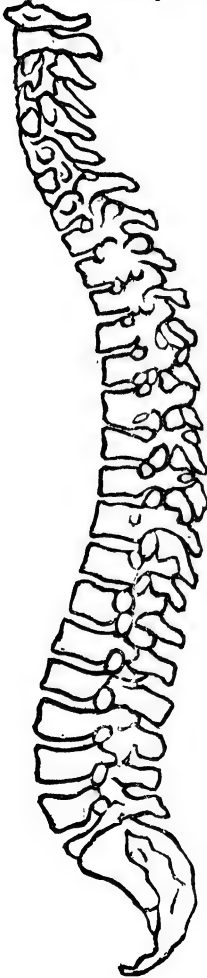
ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಲಾಭ.

ಮೇಲೆಹೇಳಿದ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನದಿಂದ ಶರೀರದ ಯಾವಯಾವ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವದೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

(೧) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ.

ಕೈಗಳನ್ನು ಬೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕ ಆಸನವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಫಲವಾದೀತೆಂದು ಸಾಧಾರಣ ಜನರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸತ್ಯ; ಆದರೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಬಹುಮಂದಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿರುವ ಸಮಸೂತ್ರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಚರಿಸುವುದು ಒಬ್ಬನಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಪ್ರಾಯಿಕವಾಗಿ ಸಮಸ್ತ ಜನರೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದುರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕುರ್ಚಿಯಮೇಲೆ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವ ಗುಮಾಸ್ತರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಶಿರಸ್ಸನ್ನು

ಬಹುಮುಂದಕ್ಕೆ ಬೋಗ್ಗಿ ಸಿಕ್ಕೊಂಡು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅನೇಕರ ಪೃಷ್ಠವಂಶದಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ವಕ್ರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪೃಷ್ಠವಂಶದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಕ್ರತೆಗೆ ಕಾರಣವು ಕಂಡು



ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಭಾರಬಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಇತರ ಕಡೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸರಿಸಿರುವ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಚೈತನ್ಯವು ಕ್ಷಯಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ನಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ರೋಗಗಳು ಅನಂತಾನಂತವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಚರಿಸುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಪಾಠಕರು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ವಿಚಾರಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಇದೂ ಒಂದು ಕಲೆಯೆಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. ಆದಕಾರಣ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮಸೂತ್ರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಆ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಹು ನಿಕಟಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದರೀತ್ಯಾ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಪ್ಲೀಠತ್ವವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ತರುವಾಯ ಜನರು ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೇನಿದೆ? ಏಕೆಂದರೆ, ಮೂಲದೋಷವು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಈ ದೋಷವು ದೂರವಾಗುವವರೆಗೂ ಔಷಧದಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಉಂಟಾ

ಗಲಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ದೋಷವು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾದಮೇಲೆ ಔಷಧಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲದೆ ?

ಪಾಠಕರು ವೃಷ್ಣವಂಶದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಈ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೇರವಾಗಿ ಸಮರೇಖೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವರಿಗೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಈ ವೃಷ್ಣವಂಶವು ಎದೆಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೆ ಬಾಗಿ ನಾಭಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಇದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ವಕ್ರತೆಯು ಇಸಕ್ಯಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಾಗಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವೃಷ್ಣವಂಶದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಕ್ರತೆಯಲ್ಲಿನಾತ್ರವೇ ಮನುಷ್ಯನು ಸಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಶಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅನ್ಯಥಾ ಆಗಲಾರದು. ಸಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಗಲೇ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾದರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಚರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಯಥಾಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಪಾಠಕರಿಗೆ ಎಂತಹ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಅವರೇ ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಿ.

(೨) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಇದು ಎರಡನೆಯ ಅಸನ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಈ ಅಸನವನ್ನು ಎರಡುವೇಳೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರ್ಪಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ, ಅನಂತರ ಅಂದರೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರ್ಪಾಸನ, ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ, ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿಶೇಷಕಾರಣಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಕಲ್ಪಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ವಿಚಾರಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾರಣವು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದು. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ದೇಹದಿಂದ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನದ ಮೂಲಕ ಒಳಗಡೆಗೆ ಬಗ್ಗುವುದೂ ಮತ್ತು

ಸರ್ವಾಸನದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಬಗ್ಗುವುದೂ, ಪುನಃ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನದಲ್ಲಿ ಒಳಗಡೆಗೆ ಬಗ್ಗುವುದೂ, ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೃಷ್ಠವಂಶದ ಮೂಲೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಸರ್ವಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ವೇಳೆ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ಪುನಃ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಹೊರಭಾಗದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ವಿಕಸಿತವಾಗುತ್ತವೆ; ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಒಳಭಾಗದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ವಿಕಸಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಜ್ಞಾನತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನರಸವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಪೃಷ್ಠವಂಶದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮಜ್ಜಾತಂತ್ರಗಳ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುವ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಸ್ತಪಾದಾಸನಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸರ್ವಾಸನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ದೇಹವು ಬೊಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಇವುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರತಿಯೋಗಿ ಆಸನಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಮಯೋಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೋಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವ ಜನರಿಗೆ ಈ ವಿಚಾರವು ವಿಳಿದಿರಬೇಕು; ಏಕೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕೇವಲ ಸಮಯೋಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಮಯೋಗಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಯೋಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಕಡೆಗೆ ಬೊಗ್ಗುವ ಆಸನವು ಸಮಯೋಗಿ ಆಸನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬೊಗ್ಗುವ ಆಸನವು ಪ್ರತಿಯೋಗಿ ಆಸನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದುದರಿಂದ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ ಮತ್ತು ಸರ್ವಾಸನಗಳನ್ನು ಜತೆಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷಲಾಭವುಂಟು.

|| ೧ || ಹಸ್ತಪಾದಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳು ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ತಗಲಬೇಕು; ಅಥವಾ ಮಸ್ತಕವು

ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ಕರಳುಗಳು, ಯಕೃತ್ತು ಮೊದಲಾದ ಅವಯವಗಳಿಗೂ ಮೂತ್ರಾಶಯವೇ ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಸಾವಧಾನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

(೩) ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ

ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟುದೂರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದರೆ ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಬಲಗಾಲು ಮುಂದುಗಡೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಎಡಗಾಲು ಮುಂದುಗಡೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದುಗಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾಲು ಉದರವನ್ನು ಒತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೆಡಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾರವು ಯಕೃತ್ತಿನ ಮೇಲೂ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹದಮೇಲೂ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಈ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಒಂದಾವರ್ತಿ ಎಡಗಾಲೂ ಮತ್ತೊಂದಾವರ್ತಿ ಬಲಗಾಲೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ದೃಢತರವಾದ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಆಸನವನ್ನೇನೂ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಆ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನಶ್ಯಕವಾದ ವಿಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದುದರಿಂದ ಅಂಥವರಿಗೆ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪಮಾತ್ರ ಲಾಭ ತೋರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕಿದರೂ ಹಾಕದೆ ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಸ್ತುತಃ ಈ ದೋಷವು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಈ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಆ ದೋಷವನ್ನು ಆರೋಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಕಾರಣ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನವನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

(೪) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

(೫) ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ

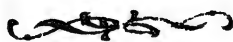
ಹಿಂದೆಹೇಳಿದ ಆಸನವು ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನಕ್ಕೆ ಪೀಠಕೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿಸಿ, ಎದೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಸರಿಸಿ, ಭೂಮಿಗೆ ಅದು ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಯಾರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ವಿಧಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡುವರೋ ಅವರ ಎದೆಯು ಬಲಗೊಂಡು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಾತ್ರವು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಆಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದುದು. ಮೂವತ್ತು ವರುಷ ವಯಸ್ಸಾದ ತರುವಾಯ ಎದೆಯು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವರು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ 50 ವರುಷ ವಯಸ್ಸಿನ ತರುವಾಯ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಎದೆಯು ಒಂದೂವರೆ ಅಂಗುಲ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಕೊಡಬಲ್ಲೆವು. ಯವ್ವನದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರಂತೂ, ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಎದೆಯು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದೇ ದೃಢಾರೋಗ್ಯದ ಸೂಚನೆಯೆಂದು ಎಷ್ಟೋಜನ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

(೬) ಸರ್ಪಾಸನ

ಸರ್ಪಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿನಕಡೆಗೆ, ಎಂದರೆ, ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ದೇಹವನ್ನು ಬಾಗಿ ಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಂಠವೂ ಸಹ ಬೆನ್ನಿನಕಡೆಗೇ ಬಾಗಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು, ಎಂದರೆ, ಹಿಂಭಾಗದಕಡೆಯೇ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿದರೆ ಇದು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನಂತರ, ಏಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೋಗದ ಕಂಠಮೂಲದಲ್ಲಿ ಭಾರ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಂಠಬಂಧವು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಂಠಬಂಧದದೇಸೆಯಿಂದ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಂಠಮಣಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗಿ ತನ್ಮೂಲಕ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಂಠಮಣಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದರಿಂದ ಅನಂತ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಠಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಹಿಂತೆಗೆಯಬಾರದು.

ಈ ಹತ್ತು ಆಸನಗಳು ಕೂಡಿದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಒಂದಾವರ್ತಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೆಲವರು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಕ್ಷಿಂತಲೂ ಇದು ಸುಗಮವಾದುದು ಮತ್ತು ಫಲಪ್ರದವಾದುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕ್ರಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಅಖಂಡವಾದ ಉತ್ಸಾಹವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರುತ್ಸಾಹವಿಚಾರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಓಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಆಶಾವೂರ್ಣವಾದ ಜೀವನಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಾನವನು ಸರ್ವ ವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.



ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮ

(ಎರಡನೆಯ ವಿಧಾನ)

ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ

ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಂದುಬಗೆಯನ್ನು ಹಿಂದಣಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಅದನ್ನು ದುರ್ಬಲನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ದುರ್ಬಲರಾದ ಮನುಷ್ಯರು ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಲ್ಲಿ ಒಂದುವರ್ಷದೊಳಗಾಗಿಯೇ ಅವರ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ನಿಶ್ಚಂದೇಹವಾಗಿಯೂ ದೂರವಾಗುವುದು. ಮಹರ್ಷಿಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಮುನಿಗಳಿಗೂ ಇದು ಬಲವರ್ಧಕವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ ಇದರ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ಜನಗಳು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದ ಫಲವುಂಟಾಗಿದೆ. ಅತಿ ನಿರ್ಬಲನಾಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯನು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಜೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ದೋಷವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪಾಲಕನೂ ಮಾಡಬಹುದು; ಅಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಅನುಭವದಮೇಲೆ ಇತರರನ್ನೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು. ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಯಾವ ಸಾಧನಸಾಮಗ್ರಿಗಳೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ಅಲ್ಲದೆ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ತಿಂಡಿತಿರ್ಥಗಳೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ಕೇವಲ ನಿರ್ಧನನಾದವನೂ ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಹಿಂದಣ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿರುವ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅದೇ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಎರಡನೆಯ ರೀತಿಯು ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಇದರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕ್ರಮವೆಂತೆಂದರೆ:—

(೧) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



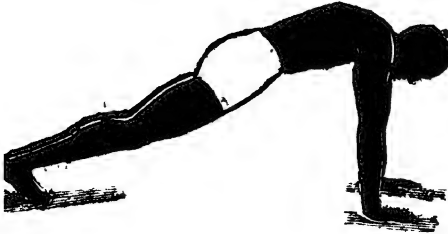
(೨) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ



(೩) ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



(೪) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



(೫) ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ



ಹಿಂದಣ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನ (೫)ಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪಾದಗಳು, ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳು, ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳು ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಚತುರಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಣಿವು ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕಾಗಿದೆ

ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪಾದಗಳೂ ಮತ್ತು ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳೂ ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಶರೀರದ ಭಾರವೆಲ್ಲವೂ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರವು ದಂಡದ ಹಾಗೆ ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಸಮಾಂತರರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಗೂ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯೆ ಸುಮಾರು ಆರು ಅಂಗುಲಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು.

ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮಂಡಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆನ್ನು ಶಿರಸ್ಸು

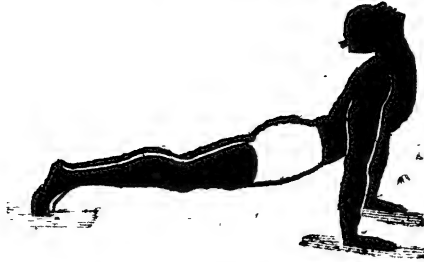
೨೫
೧

೫೬
೨೫

.... ಭೂಮಿ

ಇದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಸಮಾಂತರ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವೆಲ್ಲವೂ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನದಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆ ಸೆಕೆಂಡಿನಷ್ಟು ಕಾಲ ಇದ್ದು ಅನಂತರ—

(೬) ಸರ್ಪಾಸನ.



ಸರ್ಪಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ, ತರುವಾಯ ಹಿಂದೆಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು :—

- (7) ದ್ವಿಸಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ,
- (8) ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ,
- (9) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ,
- (10) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ.

ಈ ಪ್ರಕಾರ, ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಧಾನದ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಹತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅತಿಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು, ಎಂದರೆ ಹಿಂದೆಹೇಳಿದ ಕ್ರಮಾನುಸಾರ ಹತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ಒಂದು ಮಿನಿಟಿನಲ್ಲಿ ಆರುವೇಳೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎಂಟು ಅಥವಾ ಹತ್ತುವೇಳೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುವೇಳೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಶಕ್ತರಾದವರು ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೇಕಾದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಖಲನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಒಂದು ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ, ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಈ ಹತ್ತು ಆಸನ

ಗಳನ್ನೂ ಹಾಕುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಿಂದಿನಂತೆ ಸರ್ಪಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಎಳೆದುಕೊಂಡ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎರಡನೆಯಸಾರಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಯುಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹಿಂದೆಹೇಳಿದ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚುಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒಂದು ಸಲಮಾಡುವುದು ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನೂರುವೇಳೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಸಲ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಈ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ತನ್ನ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾನಿಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗಾಯನವಾದನಗಳಲ್ಲಿ ತಾಳಗತಿಯು ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸಕಲ ಆಸನಗಳೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳೂ ತಾಳಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಾಳಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ; ಎಂದರೆ, ತಾಳಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತನಗೆತಾನೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಲಾಭಕಾರಿಯಾದುದು. ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ, ಶರೀರಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ವಿಶೇಷ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಶರೀರದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯು ಸಮತಾಳದ ಗತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಈ ಸಮತಾಳವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಂತೂ ಈ ಸಮತಾಳಸ್ಥಿತಿಯು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ನಿರ್ಬಲನಾದ ಮನುಷ್ಯನಾದರೂ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ಪದ್ಧತಿಗನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ಈ

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ ಮನುಷ್ಯರು ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಯಥಾಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇದು ಬಹು ಉಪಯೋಗಕರವಾದುದು. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭವುಂಟಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯು ಪ್ರಸರಿಸಿರುವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದುವೇಳೆ ಮನೆಯ ಒಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ, ಕೊಠಡಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಯೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿಯೂ ವಿಶಾಲವಾಗಿಯೂ ಸೂರ್ಯನ ರಶ್ಮಿಯು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವುಳ್ಳದಾಗಿಯೂ ಇತರ ಸಾಮಾನುಗಳೆಲ್ಲದೆ ರಮಣೀಯವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳವರು ಒಂದು ಪಂಚಸಾತ್ರಿಯಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ಜಲವನ್ನು ಕುಡಿದು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಆ ವ್ಯಾಧಿಯು ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಪರಂತು ಜಲಪಾನಮಾಡಿದಮೇಲೆ 15-20 ಮಿನಿಟ್ಟುಗಳು ಬಿಟ್ಟು ತರುವಾಯ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪತ್ರಸಂಪಾದಕರು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಲೇಖಕರು, ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸಾಹುಕಾರರು, ವರ್ತಕರು ಮುಂತಾದ ಬಹು ಜನರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ಅಂತಹ ಜನರು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ 15 ಅಥವಾ 20 ಮಿನಿಟ್ಟುಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅವರುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ವಿಶೇಷತಃ ಇಂತಹ ಜನಗಳಿಗೆ ಪರಮೋಪಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುವನು. ಹಿಂದಣ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕು.



ಸೂರ್ಯ ಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮ

(ಮೂರನೆಯ ವಿಧಾನ)

ಭೂಧರಾಸನ

ಸೂರ್ಯ ಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸುಲಭವಾದುದು. ಎರಡನೆಯ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮೊದಲನೆಯದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣವಾದುದು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಠಿಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳು ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆಯೇ ಇವೆ. ಕೆಲವು ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರಿವೆ. ಅವುಗಳ ಕ್ರಮವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.—



(೧) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳು, ಬೆನ್ನು, ಕಂಠ, ಶಿರಸ್ಸು, ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಸಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ತರುವಾಯ—

(೨) ಉರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



ಈ ಉರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳು ಹೃದಯದ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೀಡಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮೇಲ್ಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದೂರ ಬಲವಾಗಿ ನೀಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಮೇಲೆ ವಿಶೇಷಭಾರವು ಬೀಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ಉದರಕೋಶವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧ ಸೆಕೆಂಡಿನಕಾಲ ಈ

ಉರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ತರುವಾಯ—

(೨) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ



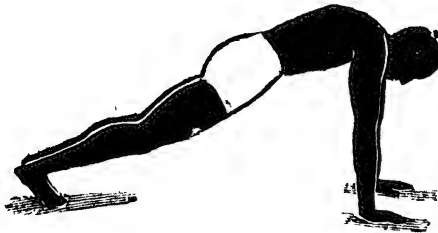
ಹಸ್ತಪಾದಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹಿಂದಣ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಗಡೆಗೆ ನೀಡಿದ್ದ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಂಡಿಗಳು ಬಗ್ಗದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವೆರಡೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. ತರುವಾಯ—

(೪) ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ನೀಡಿಕೊಂಡು ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ತದನಂತರ—

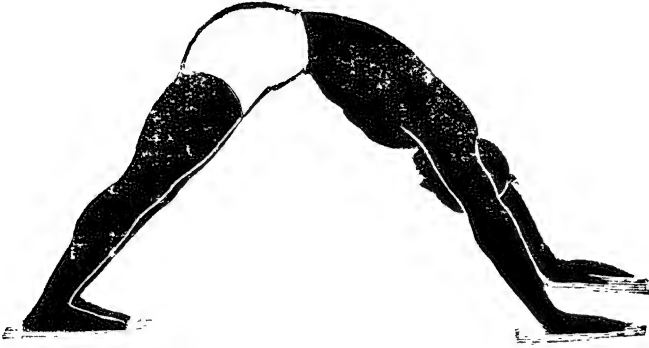
(೫) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಕಾರ ಹಿಂದುಗಡೆಗೆ ನೀಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನೂ ನೀಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ರಲ್ಲಿ ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ—

(೬) ಭೂಧರಾಸನ



ಭೂಧರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ದೂರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದೂರ ನೀಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ—ಮಂಡಿಗಳು ಬೊಗ್ಗದೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಸನಾಡಿಗಳಮೇಲೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳು ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಭೂಮಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರಬೇಕು. ಪಾದಗಳ ತಳಭಾಗವು ಭೂಮಿಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳಮೇಲೂ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೂ ಶರೀರವು ಪರ್ವತದ ಹಾಗೆ ನಿಂತಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಭೂಧರಾಸನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಗಡ್ಡವನ್ನು ಕುಂಠಮೂಲದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕುಂಠಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಕಂಠಭಾಗಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದುದು. ಇದು ಬುದ್ಧಿವರ್ಧನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿಯಾದುದು; ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಾಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನವು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಕಠಿಣವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ 8—10 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ:—(1) ಹಸ್ತಗಳ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ತಳಭಾಗವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರಬೇಕು; (2) ಮಂಡಿಗಳು ಬಗ್ಗೆ ದೇ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು; (3) ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೀಡಿರಬೇಕು; (4) ಗಡ್ಡವು ಕಂಠಮೂಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಬೇಕು; ಮತ್ತು (5) ಹೊಟ್ಟೆಯು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕು—ಇವುಗಳು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು. ಆದಕಾರಣ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಜ್ಞಪ್ತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಹುದೂರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳ ತಳಭಾಗವು (ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಬೆರಳುಗಳವರೆಗಿರುವ ಭಾಗ) ಭೂಮಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಕಠಿಣ. ಆದಕಾರಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವವರೆಗೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದೂರವಾಗಿ ನೀಡಿಕೊಳ್ಳದಿರಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ತರುವಾಯ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಈ ಭೂಧರಾಸನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡುಕಾಲ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದು ಅನಂತರ—

(೭) ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ



ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪಾದಗಳೂ, ಎರಡುಮಂಡಿಗಳೂ, ಎರಡುಹಸ್ತಗಳೂ, ಎದೆ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಕ, ಈ ಭಾಗಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯು ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು. ಆದಕಾರಣ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಎದೆಯು ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯು ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೆ ಇರಬೇಕೆಂಬುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಮನುಷ್ಯರ

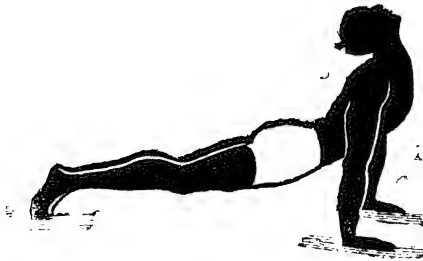
ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಇದರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ; ಹೇಗೆಂದರೆ, ದುರ್ಬಲರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದೇ ಹೊರತು ಎದೆಯು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ನಾಸ್ತವವಾಗಿಯೂ ಎದೆಯು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆಯು ತೆಳುವಾಗಿ ಬತ್ತಿಹೋಗಿರುವುದು ಶಾರೀರಿಕಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆಲ್ಲಾ ಹೊಟ್ಟೆಯು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಎದೆಯು ಕಿರಿದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಶಾತಾಸನವನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎದೆಯು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ತೆಳುವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉದರಕೋಶವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಒಂದು ವಿಧವಾದ ರೋಗ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವು ದಿವ್ಯಾಷಧವಾಗಿದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಶಾತಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ—

(೮) ಸರ್ಪಾಸನ.



ಸರ್ಪಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸರ್ಪವು ತನ್ನ ಹೆಡೆಯನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲುವಹಾಗೆ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಿರಸ್ಸು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟುದೂರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೋಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ಮುಖ ಭಾಗವು ಅಕಾಶದಕಡೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿರುವಂತೆ ತಲೆಯನ್ನೆತ್ತಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ —

(೯) ಭೂಧರಾಸನ



ಭೂಧರಾಸನವನ್ನು ನೋಡಲು ಹೇಳಿದಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.
ತರುವಾಯ— (೧೦) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



(೧೧) ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



ತರುವಾಯ—

(೧೨) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ



ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತ
ಪಾದಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ, ತರುವಾಯ—

(೧೩) ಉಪವೇಶನಾಸನ

ಉಪವೇಶನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹಸ್ತ
ಪಾದಾಸನದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು
ಇಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವಾಗ ಸರಳ
ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಳಿತುಕೊಂಡ
ಕೂಡಲೆ ಎದ್ದು ಪುನಃ (೧೪) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ
ವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ತರುವಾಯ (೧೫) ಉರ್ಧ್ವ
ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.



ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹದಿನೈದು ಆಸನಗಳಿಂದ ಈ ವಿಧಾನವು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿ
ರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ.
ಈರೀತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಮಿನಿಟಿನಲ್ಲಿ 4 ವ್ಯಾಯಾಮ
ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧಾನದ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು
ಐದುವೇಳೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಒಂದುವೇಳೆ ಮಾಡುವುದು ಸಮವಾ
ಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ತಾತ್ಪರ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧಾನದ ಒಂದು
ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ವೇಳೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಇದನ್ನು
40 ಅಥವಾ 50 ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಗೆ
ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾಧಕವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಆಸನಗಳನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು; ಎಂದರೆ, ಯಾರು ಹದಿನೈದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕುಂಭಕಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಾಗಿರುವರೋ ಅವರು ಒಂದು ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ೧೦-೨೦ ವೇಳೆ ಮಾಡಿದತರುವಾಯ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಬಹು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ, ಮೊದಲನೆಯ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನೆಳೆದುಕೊಂಡು ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಸರ್ಪಾಸನದ ನಂತರ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಮಸ್ಕಾರಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಶಕ್ತರಾದವರು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇಷ್ಟಬಂದಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದು. ಪರಂತು ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಡುವುದು, ಈ ಎರಡು ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ನಾಸಾರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯುವುದು ಉಚಿತ. ಆಗ ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯ ವಿಧಾನ

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ವಿಧಾನವೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು



ಈ ಚತುರಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಠಿಣವಾಗುವುದು. ಆದಕಾರಣ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹಾಕಲಿಷ್ಟವುಳ್ಳವರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನು

ಸಾರವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಇದರ ಕ್ರಮವು ಹೇಗೆಂದರೆ:—

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. ಉರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನ | 8. ಸರ್ಪಾಸನ |
| 2. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ | 9. ಭೂಧರಾಸನ |
| 3. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ | 10. ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ |
| 4. ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ | 11. ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ |
| 5. ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ | 12. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ |
| 6. ಭೂಧರಾಸನ | 13. ಉಪವೇಶನಾಸನ |
| 7. ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ | 14. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ |

15. ಉರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿರುವ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದ 1 ಮತ್ತು 2ನೆಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂಕೂಡ ಉರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನ ಮತ್ತು ಭೂಧರಾಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಲಾಭವು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕಾರಿಗಳಾದುವು. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ 10-15 ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿಯೇ ಫಲವು ಪ್ರತೀತವಾಗುವುದು ; ಮತ್ತು 3-4 ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿ ಶರೀರವು ಪುಷ್ಟಿಗೊಂಡುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಉದರಕೋಶದ ವಿಕಾರ, ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೋಷಗಳು, ಕರಳುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಕೈಕಾಲುಗಳ ದಣುವು, ಹೃದಯಕೋಶದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳ ವಿಕಾರ, ಕಂಠರೋಗಗಳು—ಇವೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಿವೃತ್ತವಾಗುವುವು.

ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದ ಫಲಾನುಭವವು ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಆದಕಾರಣ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದುದೆಂದು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಆಚಾರವೃದ್ಧನನಿತೆಯರೆಲ್ಲರೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದವರು ಅನೇಕರು ಸಾಕ್ಷೀಭೂತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲವು ಪ್ರಶಸ್ತವಾದುದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಇದಿರಾಗಿ ನಿಂತು ಸೂರ್ಯನ ಕೋಮಲವಾದ ಕಿರಣರಾಶಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಮಾನವದೇಹಶಕ್ತಿಯು ಮಿಳಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಓಜಸ್ಸು, ತೇಜಸ್ಸು, ಉತ್ಸಾಹ, ವೀರ್ಯ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಶರೀರವು ಅಖಂಡವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 3-4 ತಿಂಗಳಕಾಲ ನಿಯಮವೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯಾರುಮಾಡುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಇದರ ಮಹತ್ವವು ಸ್ವತಃವೇ ಗೋಚರವಾಗುವುದು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮುಖ್ಯ ಆಸನಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಫಲ

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ 3 ಆಸನಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದುವುಗಳು. ಇತರ ಆಸನಗಳ ಫಲವನ್ನು ಹಿಂದಣ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ 3 ಆಸನಗಳ ಫಲವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದೆ.

ಭೂಧರಾಸನ

ಈ ಆಸನವು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷೋದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರಬೇಕು. ಪಾದದ ಕೆಳಭಾಗವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಊರಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ರಸನಾಡಿಗಳಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಭಾರವು (ಎಳಿತವು) ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಬಿಗಿತವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಬಿಗಿತವು (ಭಾರವು) ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಪಾಠಕರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ಭಾರವು (ಬಿಗಿತವು) ಹೆಚ್ಚುವಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾನಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಜಂಘೆಗಳ ಹಿಂಭಾಗವು

ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತ, ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಧಮನೀವಾತರೋಗ (Sciatica) ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಇದರಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಚರಿಸಿದುದರಿಂದ ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ವೃಷ, ಬೆನ್ನು, ನಡುವಿನ ಹಿಂಭಾಗ, ಎವೆಯ ಹಿಂಭಾಗ, ಭುಜಗಳು—ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರವು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ವೀರೇಷಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗಡೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪಾಚನಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನವು ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ ಮತ್ತು ಉರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೋಗೀ ಆಸನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಅನೃಗಳ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪವೇಶನಾಸನ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಎರಡನೆಯ ಆಸನವು ಉಪವೇಶನಾಸನವು. ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ “ಬೈಟಕ್” ಎಂದು ಹೇಳುವ ಸಾಧನೆಯಂತಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಇದನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮೀನಖಂಡ, ಜಂಘಗಳು, ಮಂಡಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಬಲವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬೈಟಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹಾಕುವ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಅವಯವಕ್ಕೂ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಉಂಟಾಗುವಕಾರಣ ಸಮಸ್ತ ಅವಯವಗಳಿಗೂ ಪರಮಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಕೇವಲ ಬೈಟಕ್‌ಗಳನ್ನೇ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ದಂಡೆಗಳನ್ನೇ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ದೋಷವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಅವಯವದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ

ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಶೇಖರವಾಗುವುದರಿಂದ ಆ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತ ಚೀಲುಮೆಗಳು ಒಡೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮೈಮೇಲೆ ಗಂಟುಗಳು ತೋರಿಬರುವುದುಂಟು. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಕಾಠಿಣ್ಯವು ಕಂಡುಬರುವುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಂತು, ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಆಸನವನ್ನು ಒಂದೇಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕವೇಳೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮವೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅನೇಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅವಯವದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೇಖರವಾಗದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತಾಗುವುದು. ಪಾಠಕರು ಈ ವಿಶೇಷತ್ವವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಫಲವು ಅವರಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದು.

ಉರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕರಾಸನ

ಈ ನಮಸ್ಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸಮಸೂತ್ರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೀಡಿಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಎದೆಯನ್ನೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈರಿತ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಶರೀರದ ಉಭಯ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷ ಭಾರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಭುಜಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸೇಳಿ ಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಸ್ತಗಳವರೆಗೆ ಶರೀರಾದ್ಯಂತದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಭಾರವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿಲ್ಲಾ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಸಮಾನಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ; ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಲಘುತ್ವವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಎಂದರೆ, ಲಘುತ್ವವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆ.

ಪಾಠಕರು ಈ ಆಸನದ ವಿಶೇಷತ್ವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮ

(ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಿಧಾನ)

ವೀರಭದ್ರಾಸನ

ಹಿಂದಣ ಮೂರುವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಾಧಾರಣ ಸ್ವರೂಪವು ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ. ಆ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳು ಸರ್ವ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಕರವಾದುವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯೂಕೂಡ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಮತ್ತೊಂದು ಕಠಿಣವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಚತುರ್ಥ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿಚಾರಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಈ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಲ್ಲಾ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಅನಂತರ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಇದರ ಮಹತ್ವವು ಅದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷ ಬಲ ವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವೇಳೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ನಿರ್ಬಲನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇತರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಅವು ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವೇಳೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇಳೆ ಮಾತ್ರ, ಎಂದರೆ, ಐದಾರು ವೇಳೆಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕಾಗುವುದು.

ಶರೀರಾದ್ಯಂತದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಫಲವು ಪ್ರತೀತವಾಗು ತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವು ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವ

ವುಳ್ಳದಾಗಿದೆ. ಇದರ ವಿಧಿಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ:—

(೧) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

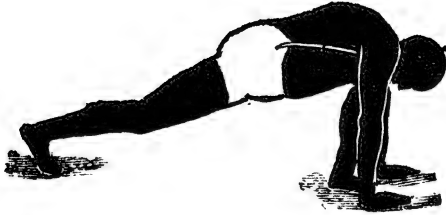
(೨) ಉರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



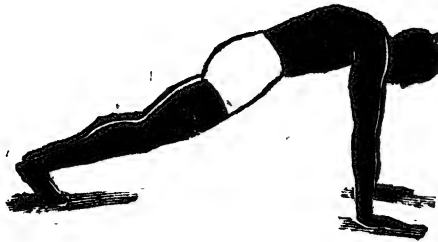
(೩) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ



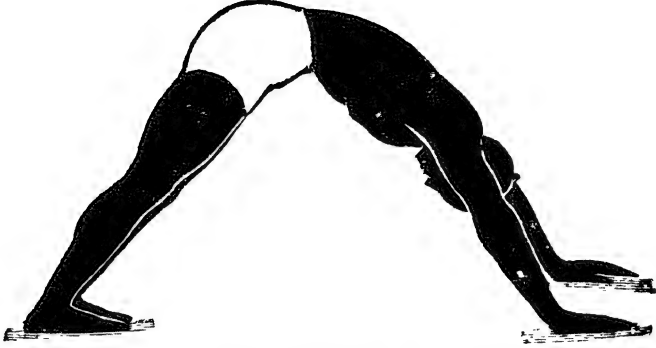
(೪) ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



(೫) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



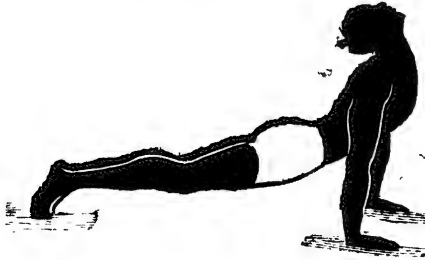
(೬) ಭೂಧರಾಸನ



(೭) ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ



(೮) ಸರ್ಪಾಸನ



(9) ಭೂಧರಾಸನ, (10) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ, (11) ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ

(೧೨) ವೀರಭದ್ರಾಸನ



ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾಲು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿರುವುದೋ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಲ್ಲೆಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಉರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರ ತಳ್ಳಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು; ಎಂದರೆ, ಉರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಇದನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಹಿಂದಣಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಯು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಮಂಡಿಯು ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ

ಸಬಾರದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನ ಕಾಲವಿದ್ದು ಅನಂತರ

(13) ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ, (14) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ,

(15) ಭೂಧರಾಸನ, ಅನಂತರ (16) ದ್ವಾದಶಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ.

ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಎರಡು ಪಾದಗಳು, ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳು, ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳು, ಎದೆ, ನಾಸಿಕ, ಇವುಗಳು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿ ಇವುಗಳು ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ರಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಲಗಡೆಯ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಎಡಗಡೆಯ ಕಿವಿ, ಶಿರಸ್ಸು ಮತ್ತು ಗಡ್ಡ, ಇವುಗಳನ್ನೂ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದ್ವಾದಶಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ

(೧೭) ಸುಪ್ತ ಉಷ್ಠಾಸನ



ಉಷ್ಠಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಭಿಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಪ್ರದೇಶವೂ ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಿಕೊಂಡು ಆಯಾ ಪಾರ್ಶ್ವದ

ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾಭಿಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮೀಪವಾದ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಪ್ರದೇಶವೂ ಮಾತ್ರವೇ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗವೆಲ್ಲವೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲನ್ನೂ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಕೈಯನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಇದು ಸುಸ್ಥ ಉಷ್ಣಾಸನವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಸನದಿಂದ ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೂ ಉದರಕೋಶಕ್ಕೂ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಎರಡು-ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲವಿದ್ದು, ಅನಂತರ—

(೧೮) ಸರ್ಪಾಸನ:--ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಸರ್ಪಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ತರುವಾಯ ಕ್ರಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಣ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು:—

(19) ಭೂಧರಾಸನ, (20) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ, (21) ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ—ಅನಂತರ ಪುನಃ (22) ವೀರಭದ್ರಾಸನ.

ವೀರಭದ್ರಾಸನವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು; ಆದರೆ ಮೊದಲು ವೀರಭದ್ರಾಸನವನ್ನು ಹಾಕುವಾಗ ಯಾವ ಕಾಲು ಹಿಂದೆ ಇದ್ದಿತೋ ಅದು ಮುಂದೆ ಬರುವಂತೆಯೂ ಮುಂದೆ ಇದ್ದ ಕಾಲು ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವಂತೆಯೂ ಮಾಡಿ ವೀರಭದ್ರಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಈರೀತಿಯಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಸಮಸ್ತ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇತರ ಅಂಗಗಳನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹಾಕತಕ್ಕ ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಅನುಷ್ಠಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕಿದ ತರುವಾಯ

- (೨೩) ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
- (೨೪) ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
- (೨೫) ಚತುರಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ
- (೨೬) ಸರ್ಪಾಸನ
- (೨೭) ಭೂಧರಾಸನ
- (೨೮) ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
- (೨೯) ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
- (೩೦) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ
- (೩೧) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ
- (೩೨) ಉರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ (4 ನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ) 32 ಆಸನಗಳು ಸಮಾವೇಶವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟುಕಾಲ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಿಧಾನದಿಂದ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

ಸಾಧಾರಣ ಜನರು ಉರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಸ್ತಪಾದಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಿಡತಕ್ಕದ್ದು. ಅನಂತರ ಪುನಃ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸರ್ಪಾಸನದ ತರುವಾಯ ಬಿಡತಕ್ಕದ್ದು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದನಂತರ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛೆಯುಂಟಾಗುವುದೋ ಅಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಇಷ್ಟಬಂದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡತಕ್ಕದ್ದು. ವಿಶೇಷ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಾದವರು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಒಂದೇ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಮಾಡ

ಬಹುದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕುಂಭಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಶೇಷಕಾಲ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಲ್ಲದವರು ಕುಂಭಕದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಕೇಳಿ ಹಿಂದೆಗೆಯಬಾರದು. ಅವರು ಕುಂಭಕದ ವಿಚಾರವನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಇಷ್ಟಾನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಕುಂಭಕವು ಸ್ವಯಮಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸತಕ್ಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಿಧಾನದ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು “ನೀರ ಭದ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮ” ನೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ರಸನಾಡಿಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಪುಷ್ಟಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಶರೀರವು ಅಂದವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಸಲ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಲ್ಲದವರು ಕೆಲವು ಸಲ ವಾದರೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರತಕ್ಕ ಆಸನಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಫಲ

ಹಿಂದಣ ವಿಧಾನಗಳ ಆಸನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಆಸನಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಫಲವೇನೆಂದರೆ:—

ವೀರಭದ್ರಾಸನ

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಉರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ತ ಗುಣಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ನೀಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ವಿಶೇಷ ಲಾಭ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಶರೀರವೆಲ್ಲವೂ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹವು ಲಘುವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಉತ್ತಮೋತ್ತಮವಾದ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಶರೀರವು ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಆಸನವು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದುದು. ಪೈಲ್ವಾನರು ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಭಾರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಪುಷ್ಟರಾಗಿದ್ದೇನೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೇಹವು

ಭಾರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ವೃತ್ತ್ಯವೂ ಸಹಸನ್ನಿಹಿತವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಯೋಗಿ ವರ್ಯರುಗಳ ಶರೀರವು ಕೃಶವಾಗಿಯೂ ಲಘುವಾಗಿಯೂ ರೋಗರಹಿತವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 'ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರತೆಯು ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದಕಾರಣ ದೇಹವು ಲಘುವಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಭಾರವಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಇರುವ ಭೇದವನ್ನು ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ವೃತ್ತ್ಯಾಸಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಲ್ಲಾ ಸಮಾನವಾದ ಪರಿಣಾಮವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಠಕರು ಇದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ದೃಢಕಾಯರಾಗಬೇಕು.

ಸುಪ್ತ ಉಷ್ಣಾಸನ

ಸುಪ್ತ ಉಷ್ಣಾಸನ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣಾಸನವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಉದರಕೋಶದ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಗ್ನಿ ಮಾಂದ್ಯ ರೋಗ, ಉದರಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಶೇಖರವಾಗುವುದು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ (ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ), ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹಗಳ ದೋಷ, ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಇತರ ರೋಗಗಳು, ಈ ಆಸನದಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರು ಇದನ್ನು (ಈ ಆಸನವನ್ನು) ಹಾಕಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಲಾಭವುಂಟಾಗುವುದು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹಾಕುವುದು ಅಥವಾ ಒಂದುಸಲ ಹಾಕಿದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಈ ಎರಡು ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಅಧಿಕಾಧಿಕ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂ ರ್ಯ ಭೇ ದ ನ ವ್ಯಾ ಯಾ ಮ.

(ಐದನೆಯ ವಿಧಾನ)

ಸರ್ವಾಂಗ ಸಂಚಾಲನ

ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಾನಗಳು ವಿಶೇಷತಃ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಗೌಣದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಂಗಚಾಲನ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಂಗ ಸಂಚಾಲನೆಯ ಕಾರ್ಯವು ಸಾತ್ತ್ವಿಕದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಜರುಗುವುದಲ್ಲದೆ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕಪಥವೂ ಪರಿಷ್ಕೃತವಾಗುವುದು.

ಸರ್ವಾಂಗ ಸಂಚಾಲನವೆಂದರೇನು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಯವಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸರ್ವಾಂಗ ಸಂಚಾಲನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬಹು ಜನರು ಬಹಳಕಾಲ ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಪಂಡಿತರುಗಳು, ವಕೀಲರು, ಸಾಹುಕಾರರು ಮತ್ತು ಗುಮಾಸ್ತರುಗಳು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಬಹಳವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಹೋಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅಂತಹ ಜನಗಳು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಕರವಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಜನರಿಗೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ರೋಗಾದಿಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ ಕಾರಣ ಮಹನೀಯರಾದ ಯೋಗಿಗಳು ಸರ್ವಾಂಗ ಸಂಚಾಲನದ ರೀತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹತ್ತು ಮಿನೀಟುಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧಘಂಟೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಸರ್ವಾಂಗ ಚಾಲನದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವರೋ ಅವರು ಒಂದೇ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ರೋಗಾದಿಗಳಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಸಾಧನ ಸಿದ್ಧಿಗಳುಂಟಾಗುವವಲ್ಲದೆ ಸೂರ್ಯಚಕ್ರಭೇದನವೂ ಆಗುವುದು.

ಯಾರ ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳು ಶಿಥಿಲವಾಗಿರುವುವೋ ಅವರಿಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅಪೂರ್ವ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು. ಶರೀರಾದ್ಯಂತದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ವ್ಯಾಪಿಸುವುದರಿಂದ ಇದರಿಂದ ಅಧಿಕಾಧಿಕ ಲಾಭವುಂಟಾಗುವದೆಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಷಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದರಿಂದ ಇಹಪರಗಳಿರಡಕ್ಕೂ ಸಾಧಕವಾಗಿದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸಿದೆ:—

(೧) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



(೨) ಉರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಉರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಉದರಕೋಶದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಭಾರವು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ನೈವಹಾರ ನಡೆಸುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಯಃ

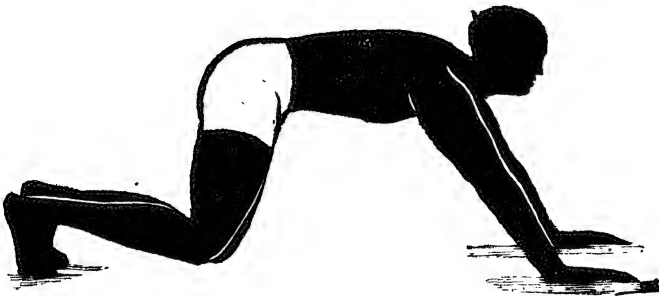
ಉದರಕೋಶದ ವಿಕಾರದಿಂದಲೇ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ಎಲ್ಲ ಕೈಂತಲೂ ಮೊದಲು ಉದರಕೋಶದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ —

(೩) ಉಪವೇಶನಾಸನ

ಉಪವೇಶನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡು ಪಾದಗಳ ಬೆರಳುಗಳ, ಎಂದರೆ, ಪಾದದ ಮುಂಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರದ ಭಾರವೂ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉಪವೇಶನಾಸನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವೀರೈರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಗುಣವು ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವೀರೈರೋಷ ಯುಕ್ತರಾದ ತರುಣರಿಗೆ ಈ ಆಸನದಿಂದ ಬಹು ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುವುದು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ



(೪) ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನ



ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಉಪವೇಶನಾಸನದಿಂದಲೇ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ

ಇಟ್ಟು ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟುದೂರ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟುದೂರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿ ಭೂಮಿಯಮೇಲಿಟ್ಟು, ಚತುಷ್ಪಾದ ಪಶುಗಳಹಾಗೆ ಎರಡು ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ಎರಡು ಕೈಗಳ ಬಲದಿಂದ ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರು. ತರುವಾಯ—

(೫) ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ

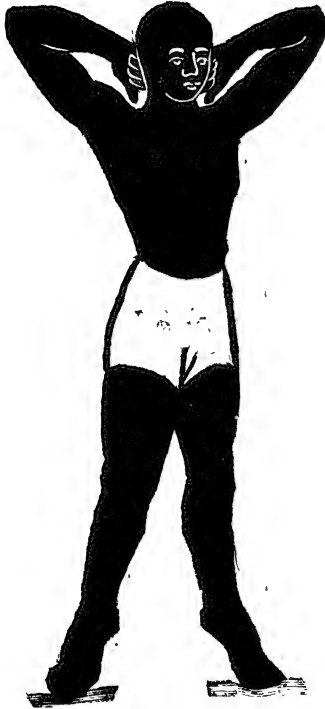


ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ವರ್ಣಿಸಿದೆ. ಎರಡು ಪಾದಗಳು, ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳು, ಎದೆ, ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳು, ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸು- ಇವುಗಳು ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕಿರುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ—

- (6) ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ,
- (7) ಉಪವೇಶನಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ,
- (8) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ,
- (9) ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ,

ಅನಂತರ—

(೧೦) ಉತ್ಕ್ಲಿಪ್ತ ಶರೀರಾಸನ

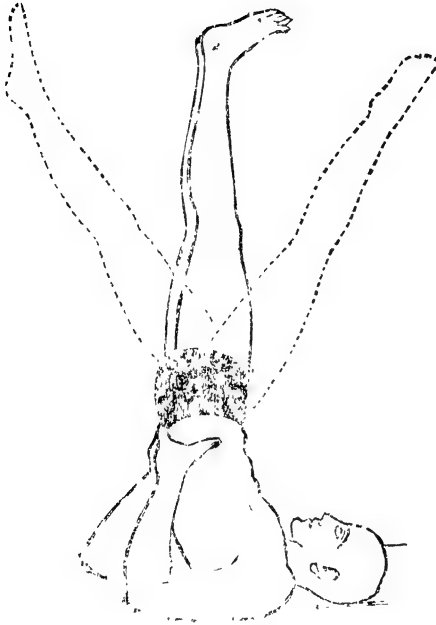


ಉತ್ಕ್ಲಿಪ್ತ ಶರೀರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರವೂ ಮುಂಗಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಬಾಹುಗಳ ಸಮೇತ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೊಂಡು ಹಸ್ತಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಾಹುಮೂಲಗಳಿಗೆ ತಗುಲಿಸಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ—

(೧೧) ಶಯನಾಸನ

ಶಯನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮುಖಮೇಲಾಗಿ (ಅಂಗತ್ತನಾಗಿ) ಮಲಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ—

(೧೨) ಉರ್ಧ್ವ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ



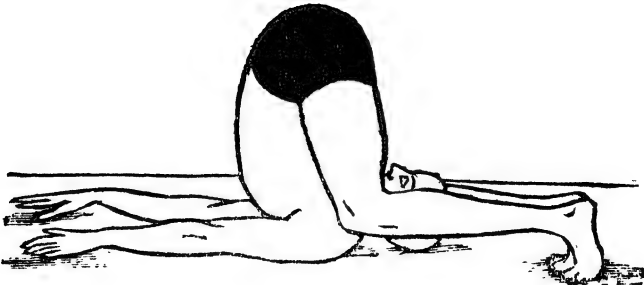
ಉರ್ಧ್ವ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಶಯನಾಸನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ತರುವಾಯ ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೇವಲ ಭುಜ ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸಿನ ಹಿಂಭಾಗ, ಇವುಗಳಮೇಲೆ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರದ ಭಾರವೂ ಬೀಳುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದನ್ನು “ವಿಪರೀತಾಸನ ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ಕರಣೀ” ಎಂದೂ ಸಹ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಸನವು ವೀರ್ಯದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯೋಗಕರವಾದುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ—

(೧೩) ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ



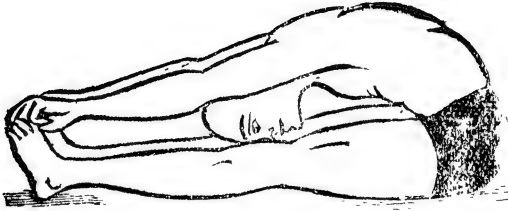
ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ “ಹಲಾಸನ” ವೆಂದೂ ಹೆಸರಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಇದ್ದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಮುಂಗಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ನಮ್ಮ ಶಿರಸ್ಸಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನವು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ—

(೧೪) ಕರ್ಣ ಪೀಡನಾಸನ



ಕರ್ಣಪೀಡನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗಳು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ತಗಲುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕರ್ಣಪೀಡನಾಸನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ ತರುವಾಯ ಪುನಃ ವಿಲೋಮ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು:—(15) ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, (16) ಉರ್ಧ್ವ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ (17) ಶಯನಾಸನ. ಈ ಮೂರು ಆಸನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ—

(೧೮) ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ



ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಶಯನಾಸನದಲ್ಲಿದ್ದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲಿನ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ, (19) ಉಪವೇಶನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನದಿಂದ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನವು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, (20) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನೂ ಅನಂತರ (21) ಉರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನೂ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಷ್ಟು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಪೂರೈಸಿ ಸರ್ವಾಂಗ ಸಂಚಾಲನ ಕಾರ್ಯವು ನಡೆಯುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ ಶೀರ್ಷಾಸನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಸರ್ವಾಂಗ ಸಂಚಾಲನೆಯ ಕಾರ್ಯವು ನಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ 21 ಆಸನಗಳನ್ನು ಅತಿವೇಗವಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷಕಾಲ ನಿಲ್ಲದೆ ಅತಿವೇಗದಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಆಸನಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾಂಗಸಂಚಾಲನೆಯು ಘಟಿಸುವುದು.

ಈ ಐದನೆಯ ವಿಧಾನದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿಲ್ಲಾ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಸನಾಡಿಯಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತವು ಪ್ರವಹಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮತ್ತು ಅವಯವಗಳ ಶೈಥಿಲ್ಯವು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದುರವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗಿವರ್ಯರು ಈ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಯವಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮವುಂಟಾಗಿ ಸೂರ್ಯಚಕ್ರವು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ದುರ್ಬಲರಾದವರೂ ವೃದ್ಧರೂ ವೇಗವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸದೆ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇಳೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಭ್ಯಾಸವು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ವೇಗವನ್ನೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬಹುದು. ಅತಿವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಮಿನಿಟುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು.

ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲಾ ಇದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಆಚಾಲ ವೃದ್ಧ ವನಿತೆಯರೆಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭವತಿಯರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಕೂಡದು. ವಸ್ತುತಃ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ ಪುರುಷರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಯಾವ ನಿರ್ಬಂ

ಧವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ.

**ಈ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುವುಗಳಿಂದ
ಲಭಿಸುವ ಫಲ**

(೧) ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾ ನಾಸನ

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವು ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ತಗಲುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗಳನ್ನೇ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತಗಲಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗಡೆಗೆ, ಎಂದರೆ, ಬೆನ್ನಿನಕಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಈ ಆಸನವು ವೃಥಾವಾದಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ಇದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಅಜೀರ್ಣರೋಗ, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹಗಳ ದೋಷ, ನಡುವಿನ ನೋವು, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಕಾರಗಳು, ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ವಾತ ರೋಗಗಳು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಆಸನವು ಆರೋಗ್ಯಲಾಭಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಸೂರ್ಯಚಕ್ರ ಭೇದನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

(೨) ಉರ್ಧ್ವ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ಉರ್ಧ್ವಸರ್ವಾಂಗಾಸನವನ್ನು ಕೆಲವರು ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಸಂಬಂಧವಾದ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಗಡ್ಡೆವು ಕಂಠಮೂಲದಲ್ಲಿ ಒತ್ತುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಂಠಮುಣಿಯು ಶುದ್ಧ ಹೊಂದಿ

ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಸತತವೂ, ಎಂದರೆ, ಒಂದೆರಡು ವರುಷ ಕಾಲವಾದರೂ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಹಾ ರೋಗಗಳೂ ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗವೂ ಸಹ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಇದು ಪಡ್ಯ. “ಧೌತಿ ಬಸ್ತಿ” ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಯೋಗಸಾಧನೆಯು ಮೂಲಕ ಅಂತಃ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸಕಲ ರೋಗಗಳೂ ಸಹ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನವು ರಕ್ತದೋಷ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಅಪೂರ್ವ ಸಾಧನವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಈ ಆಸನದಿಂದ ಪಚನಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದ ಸಿಕ್ಕಿದ ಆಹಾರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕ್ಷುಧೆಯು ಹೆಚ್ಚಿ ಮನುಷ್ಯನು ಕೃಶನಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಕಾರಗಳು ಈ ಆಸನದಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗು ತ್ತವೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯೆಂದು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

(೩) ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ಇದರ ವಾಸ್ತವಿಕವಾದ ಹೆಸರು ಹಲಾಸನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಆಸನಕ್ಕೂ ಇದಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೆಂದರೆ, ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳು ಶಿರಸ್ಸಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಆಸನವು ಉದರಕೋಶದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ದರೆ, ಈ ಆಸನವು ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನಕ್ಕೆ ವಿಲೋಮಕ್ರಮದ ಆಸನವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಮಾತ್ರ ಅನ್ಯಕಡೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನವನ್ನು ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಇದು ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಾಠಕರು ವಿಚಾರಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ, ಈ ಆಸನವು

ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾದುದೆಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ದೃಕ್ಪ್ರವಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ರಕ್ತವಿಲ್ಲದೆ ನಿಶ್ವೇಷರಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಉಗುಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಇದು ಬಹು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದುದು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ಗಡ್ಡವು ಕಂಠಮೂಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು.

(೪) ಕರ್ಣಪೀಡನಾಸನ

ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಕಾರ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಅಥವಾ ಹಲಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನವು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾಠಕರು ವಿಚಾರಮಾಡಿ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ, ಈ ಮೂರು ಆಸನಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ವಿಶೇಷ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿರುವು ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳು ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಏರ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಆದಕಾರಣ ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಫಲವೂ ಸಹ ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಮಾನವಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ಕೆಲವು ಜನರು ನೊದಲು ನೊದಲು ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಾರರು ; ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳ ತರುವಾಯ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹತಾಶರಾಗಬಾರದು. ಅಧ್ಯವಸಾಯದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

(೫) ಉತ್‌ಕ್ಷಿಪ್ತ ಶರೀರಾಸನ

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಉತ್‌ಕ್ಷೇಪವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಎಂದರೆ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಗಡೆಯಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಅಂತರಾಳಕ್ಕೆ ಎಸೆದು ಬಿಡುವಂತೆ ಈ ಆಸನವು ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಇದೊಂದು ಆಸನದಿಂದಲೇ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಹಿಂದಣ ಮತ್ತು

ಮುಂದಣ ಆಸನಗಳ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಮ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವನು ಶರೀರವನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ, ಅದನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕರವಾದುದು.

(೬) ಚತುಷ್ಟಾದಾಸನ

ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಶೇಷತ್ವವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಇದು ಮುಂದಣ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನಕ್ಕೆ ಪೀಠಿಕಾ ರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮುಂದಣ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಾಠಕರು ಈ ಸಮಸ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಕಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕವರು ಗಮನಿಸತಕ್ಕ ನಿಯಮಗಳು.

1. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸೂರ್ಯೋದಯ ಸಮಯವು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದುದು. ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಚಳಿ ತುತ್ತು ಮಳೆಯ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಿಸಿರುವ ಕಿರಣ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದೇ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದುದು.

2. ಶೌಚಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳವರು ರಾತ್ರಿ ಮಲ ಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಲವನ್ನು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಒಂದು ಸಂಚಪಾತ್ರೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು, ಮೂರು ಅಥವಾ ಆರು ಚಂಚಾತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

3. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನಾಶಾರ್ಥವಾಗಿ ಭೇದಿ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾವ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು ಅಥವಾ ಮೂರುದಿನ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇವನಮಾಡಿ ಉದರ ಕೋಶವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಅಂತಃ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಲಾಭಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉದರಕೋಶದ ದೋಷಗಳು ಪುನಃ ತಲೆದೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಮಲನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ; ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚುವೇಳೆ ಮಲನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಅಶಕ್ತತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ

ಸೋಗಬೇಕು. ಪ್ರಥಮದಿನ ಕೇವಲ 12 ವೇಳೆ ಅಥವಾ 25 ವೇಳೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅನಂತರ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಶಕ್ತಿಮಿಾರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡಬಾರದು.

5. ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನವನ್ನೂ ಹಾಕುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನವನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಿಂದೆ ಪರಿಚಿಸಿದೆ.

6. ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಇವುಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನವೇ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿಯೋ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿಯೋ ಸ್ನಾನಮಾಡಬಹುದು.

7. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ವಿಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನಾಚರಿಸುವವರು ಮೊದಲು ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇತರ ಆಸನಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು.

8. ಹತ್ತು ಹದಿನೈದರಿಂದ ಅಧಿಕವೇಳೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದು ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಅಥವಾ ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದು ಕೇವಲ ಆಸನಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

9. ಗೃಹಸ್ಥರಾದವರು ಋತುಗಾಮಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಸಂಬಂಧವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆದಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

10. ವೀರ್ಯದೋಷವುಳ್ಳ ತರುಣರೇ ಮೊದಲಾದವರು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

11. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರು ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬೀಳುವವರೆಗೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಸಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

12. ರಾತ್ರಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಾಗರಣೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರವಾಸ, ಇವೆ ಮೊದಲಾದ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

13. ಪವಿತ್ರ ವಿಚಾರ, ಪವಿತ್ರ ಆಚಾರ, ಪವಿತ್ರವಾದ ಉದ್ದೇಶ, ಇವುಗಳೆರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರರಾದ ಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸಹವಾಸ ವಿರಬೇಕು.

14. ಅನ್ನಪಾನಾದಿಗಳು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ಖಾರಸದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಭೋಜನವು ಸಾಧಾರಣವಾದುದಾಗಿಯೂ, ಹಿತಕಾರಕವಾದುದಾಗಿಯೂ, ಪಥ್ಯಕಾರಕವಾದುದಾಗಿಯೂ, ಪರಿಮಿತವಾದುದಾಗಿಯೂ, ಇರಬೇಕು.

15. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಭೋಜನವು ಸುಮಾರು ಲಘುವಾಗಿರಬೇಕು. ಆ ತರುವಾಯ ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಆಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನುಸರಿಸ ಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ.

16. ದಿನವಹಿ ಐದರ ಲಾಗಾಯಿತು ಹತ್ತು ಮಿನೀಟುಗಳವರೆಗೆ ಅಥವಾ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದುದಿನ ಹದಿನೈದು ಮಿನೀಟುಗಳ ವರೆಗೆ ನಗ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ (ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ) ಸರ್ವಾಂಗವನ್ನೂ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು.

17. ವಾಸಗೃಹವು ನಾಯುಸಂಚಾರವುಳ್ಳದಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಗಿಲು, ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆರೆದಿರಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವ ಉಡುಪು ಕೇವಲ ಸಡಿಲವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು.

